



سکوت، قاتل خاموش زندگی مشترک/یک رفتار آسیب زا را ترک کنیم

یکی از رفتارهای آسیب زا در زندگی های زناشویی سکوت کردن است.

نصر: یکی از رفتارهای آسیب زا در زندگی های زناشویی سکوت کردن است. شاید خیلی از شما شنیده باشید که می گویند بحث و دعوا کنید اما ساکت نشوید چرا که گاهی سکوت نشانه بی تفاوتی نسبت به زندگی به شمار می آید و خطرش بیش از اختلاف و جنجال است.

از ابتدا که برایم تعریف می کند، می گوید که از اول زندگی مشترکشان دعوا و اختلاف زیاد داشتند اما به مرور این اختلافات کم شد آن هم نه به علت اینکه حل شده باشد، بلکه دیگر خسته شدند و کمتر با هم حرف می زدند، خودش می گوید که اینطور راحتتر بودیم و به ظاهر هم مشکلی نداشتیم اما به مرور فاصله بینمان زیاد شد به طوریکه هر یک از آن دو منتظر بودند یکی از آنها پیشنهاد جدایی را بدهد. اینها صحبت های خانمی است که پای درد دل هایش نشستم او تصور می کرد که سکوت و صحبت نکردن به مرور زمان اختلافات بین او و همسرش را کم می کند اما نه تنها این اتفاق نیافتاد بلکه محبت و صمیمیت بینشان نیز از بین رفت به نوعی انگار از زندگی و ذهن هم بیرون رفتند.

خیلی از مردم تصورشان این است که اگر اختلافاتشان را در زندگی مشترک بیان نکنند و سکوت پیشه کنند به مرور همه چیز حل می شود در حالیکه همه می دانیم دیکته نوشته همیشه بیست است و همه زندگی های مشترک بالاخره یک اختلافات ریز و درشتی دارد که با گفت و گو و دیالوگ کردن تنها رفع می شود نه با سکوت که منجر به اختلافات بیشتر و سوتفام های زیاد می شود.

سکوت قاتل خاموش

در روابط زن و شوهری این که زوج به دلیل اختلاف نظر عصبانی شوند و حتی جر و بحث کنند، طبیعی است، اما یک رفتار اشتباه آسیب زا بعد از این مجادلات روی می دهد یعنی سکوت! در حالی که گفت و گو در بهبود هر نوع رابطه ای نقش مهمی ایفا می کند، در مقابل سکوت که از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود، هر رابطه ای را تا حد خطرناکی آسیب پذیر می کند. چه شما این راهبرد را به کار گرفته باشید چه در برابر آن اعمال شده باشد، در هر دو صورت این موضوع نشانه یک رابطه ناسالم است به ویژه اگر مدت طولانی ادامه یابد.

اگر این سکوت به طول بینجامد فرد به تدریج منزوی می شود، احساس گناه کرده و در نهایت فشار روحی و روانی ناشی از سردرگمی و رفتار گیج کننده همسری که سکوت اختیار کرده، او را وادار به واکنشی غیرمنطقی می کند. اختلافات حل نشده و مبهم زن و شوهری، همسر را با احتمال بیشتری به انواع بیماری های مزمن مثل فشار خون بالا یا حملات قلبی و... مبتلا می کند. ضمن این که فکر کردن مداوم در باره علت سکوت همسر بر روابط اجتماعی، تمرکز و شغل او هم تاثیر می گذارد.

بنابراین اگرچه از سکوت همسران آزرده شده اید، منیت خود را کنار بگذارید و حفظ رابطه تان را در اولویت قرار دهید. مقابله به مثل کردن و صحبت نکردن چاره کار نیست و وضعیت را از آن چه که هست بدتر می کند.

یک استاد روان شناسی می گوید: سکوت تعبیر و مفاهیم مختلفی دارد گاهی در جنس مذکر به منزله بازسازی دوباره ذهن برای خلاصی و رهایی از فشارها استرس های مختلف ناشی از کار یا هر چیز دیگری است در اینطور مواقع خیلی از مردها در خود فرو می روند و سکوت می کنند تا مشکلشان را با خود حل کنند یا استریشان را تخفیف بدهند، این رفتار قدرت مردها را تشدید می کند.

اما سکوت در خیلی از زنان به معنای آزرده شدن و ناراحتی است به این معنی که به خواسته هایشان نرسیده اند در اینطور مواقع باید در نظر داشته باشید که سکوت طولانی جلوه خوبی ندارد و ابتدای یک طلاق عاطفی محسوب می شوند پس همسران باید اینجا مداخله کنند و سعی در گفت و گو و صحبت صمیمانه با همسرشان داشته باشند تا همسرشان آرامش روانی پیدا کند. اما زنگ خطر مشکل در سکوت بین خیلی از زوج ها این است که بعد از اختلافات پیش می آید اینکه دیگر طلاق عاطفی یا رخ داده یا در حال رخ دادن است و به نوعی دو طرف، طرف مقابلشان را نادیده می گیرند و برایشان اهمیت ندارد که طرف مقابل به چه فکر میکند و چطور زندگی میکند در واقع هیچ حرفی با هم ندارند.

راهکار

برای اینکه همسران ارتباط بهتری با هم داشته باشند و به باتلاق سکوت قاتل گرفتار نشوند چند نکته ضرورت دارد که بدان پرداخته شود:

نخست تفاوت روانی زن و مرد را درک کنید. گاه مردان نیاز به تنهایی دارند بهتر است اینطور مواقع مورد سوال قرار نگیرند، گاه زنان

آزرده هستند و سکوت می کنند اما نیاز به همسرشان دارند تا درباره مسائل ذهنی و ناراحتی هایاش صحبت کنند بنابراین اگر همسران تفاوت های فردی را مورد توجه قرار دهند و همسرشان را همانطور که هست بپذیرند، خیلی مسائل حل می شود. اگر احساس کردید مدتی بین شما و همسران فضای محبت آمیز کم رنگ شده و به نوعی سکوت جایگزین آن شده بهتر است مجدد این فضا را ایجاد کنید، از گفت و گوی موثر شروع کنید.

طبیعی است که اگر اختلافات بالا گرفته و روابط سرد شده ، بازگرداندن آرامش و گفت و گوی مجدد سخت است ، بنابراین بهتر است مدتی به خودتان و همسران زمان بدهید تا روحیه خود را به دست بیاورید. اگر همسران به سمت شما می آید و با شما گفت و گو می کند اما شما نمی توانید به حالت گذشته بازگردید بهتر است بگویید که «احساسات من به سرعت تو به حالت قبل از نمی گردد به من کمی فرصت بده تا حالم خوب شود تا بیشتر با هم صحبت کنیم».

اما بعد از بهبود حالتان قطعا زمانی را برای گفت و گو تعیین کنید و فاصله زیادی نیاندازید چرا که همسران ممکن است تصور کند می خواهید او را تنبیه کنید. حتی در گفت و گو بهتر است دقیقا مشخص کنید که چه کلماتی که همسران کرده دقیقا باعث آزار شما شده است، البته اگر همان موقع هم از آن کلمات عصبانی هستید بهتر است صحبتی درباره اش نکنید و نفس تازه کنید تا دوباره وارد چرخه معیوب نشوید.

وقتی همسران از شما می خواهد تنهایش بگذارید یا این که خسته است و دوست دارد کار دیگری انجام دهد، فقط گفتن «معذرت می خواهم» برای التیام احساسات او کافی نیست. باید بگویید من به خاطر فلان حرف یا فلان مسئله ، از تو معذرت می خواهم و در آینده سعی می کنم که مثلا آن را تکرار کنم یا اتفاق نیافتد.

در نهایت اگر با همسران صحبت نکنید مشکلات حل نشده باقی می ماند و ناراحتی ها از بین نمی رود بنابراین بهتر است در موقع مناسب بدون دعوا و بهانه صحبت کنید اگر عصبانی یا خسته هستید می توانید بگویید که روز بدی داشته اید و سرتان درد می کند یا شب قبل خوب نخوابیده اید یا از محل کارتان عصبانی هستید تا او بداند چه وضعیت روحی و جسمی دارید و شرایطتان عادی نیست سپس موقع گفت و گو منظورتان و مشکلاتتان را کامل بیان کنید.

خبرگزاری فارس